كيف تكونان أبًا وأمًا أفضل

How to be a better parent?

تأليف: كاسندرا جاردن

تاريخ الإصدار: ٢٠١٦م



www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY
نبني قدرات الأسرة

كيف تكونان أبًا وأمًا أفضل

How to be a better parent?



نبذة عن الكتاب:

يجمع هذا الكتاب تجارب المعلمين والآباء في التربية ويشرح هذا الكتاب لماذا يتصرف ابنك أو ابنتك بشكل سيئ، ويقدم أساليب وخططًا استراتيجية معقولة وملموسة لضمان حياة عائلية سعيدة وأبناء متوازنين.

أهداف الكتاب:

- التعرف على مهارات الأبوة.
- التعرف على الدوافع الحقيقية للسلوكيات السيئة للأبناء.
- كيف نتعامل مع المشاكل اليومية للأبناء.



المؤلف ونبذة عنه:

(Cassandra Jardine كاسندرا جاردن) هي صحفية ناجحة جدًا، وتكتب مقالات في مجلة التلغراف اليومي Daily Telegraph، وهي كاتبة للسلسلة المشهورة «إرشاد الوالدين» وقد أمضت عشر سنوات في الكتابة عن الأمومة والأبوة، ولديها خمسة أبناء.

الفصل الأول: مهارات الأمومة والأبوة



قبل الدخول في معترك تربية الأبناء، لابد لك أن تتعرف على المهارات والصفات التي يجب أن تتصف بها قبل أن تقوم بتربية أبنائك، ومن هذه المهارات:

١. الاستعداد للنجاح:

الأب الذي يصحب ابنه الجائع إلى التسوق ويتوقع منه الهدوء فهو بالتأكيد يبحث عن المشاكل؛ ولذا فإن عليك توقع ما الذي يمكن أن يحدث من سلوك ابنك، وأن تبحث عن النجاح لا الفشل معه.

٢. لتكن توقعاتك واضحة:

يعتبر معرفة السلوك المتوقع من الطفل عنصرًا أساسيّا لكي تتمكن من معالجته، ويجب عليك كأب ألا تطلب المستحيل من ابنك، فإذا توقعنا الكمال من أولادنا فسيخسرون، وستكون النتيجة محبطة.

٣. كونا جبهة واحدة:

تؤكد الأبحاث أن ٩٠٪ من المنازعات بين الوالدين تدور حول تأديب الأبناء، ومن المؤسف أن يرى الأبناء ذلك التناقض بين الآباء، فيستغلون ذلك ليثيروا الوالدين ضد بعضهما.

٤. استخدام المديح الوصفي:

هذا النوع من المدح لا يحمل أي دلالات سلبية، ولا يكون مبالغًا فيه، وهو المفتاح لتشجيع الأطفال على التعاون، مثل: (أراك تنجز واجباتك المنزلية).

٥. استمع لأطفالك بانتباه:

يتطلب هذا النوع من الاستماع أن تضع نفسك مكان ابنك وهو يتكلم، ويزيد من تفهمك له ولأحاسيسه ومشاعره وأفكاره.

٦. مارس ما يجب فعله وما لا يجب فعله في تواصلك مع أولادك:

فلا تتذمر ولا تجادل ولا تعمم ولا تدافع عن نفسك ولا تهدد، وليكن حديثك قليلًا وفعلك كثيرًا، وحافظ على حسك الفكاهي واستخدمه.

٧. قم بالمتابعة:

والمقصود هنا هو متابعة القواعد التي تم إرساؤها.

٨. لا تفعل للأبناء ما يمكن أن يفعلوه بأنفسهم:

يظن الآباء أنهم يظهرون حبهم لأبنائهم إذا ما رتبوا لهم ملابسهم أو قاموا بطهي طعامهم، مع أنهم يستطيعون فعل كل هذه الأشياء بأنفسهم، ونتيجة هذا أن يصبح الطفل عالة على أسرته.



٩. كن قدوة حسنة لأولادك:

فمن المهم أن تكون أنت أول من يطبق القواعد ويلتزم بالسلوكيات، وليرى أبناؤك منك خير مثال يحتذى به.

الفصل الثاني: الأنماط اليومية



إرشادات وضع القواعد اليومية:

- نحتاج للإرشادات من أجل التعامل مع مشكلة محتملة أو قائمة بالفعل، وعليك ترك الطفل ليقوم باختياراته الشخصية في الأمور البسيطة قدر الإمكان.

- يجب أن تعلن مسبقًا عن أي قاعدة جديدة، كقولك: (بدءًا من الأسبوع القادم سيتم مصادرة أي شيء أجده على الأرض).

- يجب أن يتبع إصدار القواعد تنويهًا وإشارات متكررة.

- مساعدة الطفل على النجاح في تحقيق الروتين اليومي الجديد، ومساعدته على التدريب عليه ثم تركه يعتمد على نفسه.

- إذا احتجت أن تقول أوامر لأبنائك فحاول أن تضمنها ضمن حوارك مع أبنائك، فلا تقل: اغسل أسنانك في الحال، وإنما قل: هيا بنا نبحث عن فرشاة الأسنان، ونرى إن كان بإمكاننا وضع فقاعة من المعجون عليها.

- بمجرد أن يصبح طفلك بارعًا في مهارة ما انتقل إلى تعليمه مهارة أخرى.

- تحلى بالصبر كي يتعود ابنك على القواعد.

نصائح لصباح أكثر هدوءًا لك ولأبنائك:



- قم بحساب الوقت المطلوب لكل جزء من الروتين اليومي الصباحي، ثم اجمع الوقت المتطلب منذ ساعة الاستيقاظ حتى وقت الذهاب للمدرسة.

- قم بمراجعة الجدول مع أبنائك وشجعهم على التجهيز لما يحتاج للتجهيز في الليلة السابقة، مثل: عدة رياضية، أو ملابس التمرين، أو حقيبة المدرسة.

- إذا شعرت بأن طفلك عاجز عن تنفيذ القواعد بمفرده، يمكن أن تطمئنه بأنك ستساعده لمدة أسبوع في التفكير كيف يحضر لملابسه منذ الليلة السابقة، وحاول كل يوم تعليمه بشيء من التدريج.

- البس ملابسك الرسمية للعمل قبل مقابلة أولادك في الصباح، لأن ارتداء ملابس النوم لا يعطي الإحساس بالجدية.

- أيقظ أطفالك مرة واحدة وبشكل حازم، مثل: ضبط منبه يوقظ الجميع.

- إذا رفض ابنك الذهاب إلى المدرسة، فيمكن إرغامه بشكل حازم إذا كان ضروريّا ولكن دون عنف وبحد أدنى من الغضب، أما إذا كان في حالة هيستيرية فأخبره أنك لن تناقش معه الأمر حتى يهدأ.

نصائح لأوقات نوم أكثر هدوءًا:



- لا تستخدم النوم وسيلة للتهديد أو العقاب.
- العب مع ابنك نصف ساعة قبل المساء .
- لا تسمح بالوجبات الخفيفة بعد وجبة العشاء.
- لا تسمح للطفل بمشاهدة التلفاز أو اللعب بشيء مزعج قبل النوم.
- أخفض الضوء، وتأكد من غلق الراديو أو التلفاز التي تحدث ضوضاء.
- اترك الطفل ينام وحده، وإلا فستجد نفسك مقيدًا في الغرفة.

الفصل الثالث: فوضى وجبات الطعام



نصائح لإرساء قواعد الوجبات:

- لمنع الشجار والتوتر، لا يسمح باصطحاب أي لعبة إلى طاولة الطعام.

- ينبغي أن يشعر الأولاد بالجوع، حتى يصبح احتمال تذوقهم للطعام أكبر، ولذا امنع أي وجبات خفيفة في البيت قد يتناولها الأطفال قبل الوجبة الرئيسية.

- اجعل تناول العصائر بعد الوجبة الأساسية، حتى لا يشعر ابنك بالامتلاء قبل بداية الوجبة.

- من المهم أن تكون هناك قاعدة تمنع أي أحد من قول «هذا مقرف»، أو قول أي تعليق سلبي آخر عن الطعام، ولكن يمكنهم بالطبع إبداء إعجابهم وتذوقهم لطعام معين.



نصائح للغداء:

- إن منعت وجود البسكويت والمقرمشات وكل المغريات السيئة في المنزل فلن يستطيع الأولاد أكلها، وبدلًا من ذلك فاجعل صحن الفاكهة ممتلئًا دائمًا.

- إذا طلب طفلك «بسكويت» فلا تقل له: «لا»، فهذا سيثير سلسلة من النزاعات، بل قل له وأنت تبتسم بلطف: «نعم بالطبع يمكنك تناولها، بعد أن تنتهي من شرب الشاي».

- يجب عدم بذل مجهود كبير في طهي وجبة معقدة قد لا يحبها الأطفال، لأنك سوف تشعر بالغضب والاستياء إذا رفضوا تناولها.

- التزم بمواعيد الوجبات المعتادة، فمثلًا إذا كان موعد الغداء الساعة الواحدة ظهرًا فيجب أن يستمر ذلك حتى أيام العطلات، إلا إذا تم توفير بديلًا لذلك.

- اترك طفلك للاعتماد على نفسه في الأكل، فإطعام الطفل الذي يستطيع أن يطعم نفسه يؤدي إلى أنه يستغل ذلك.



- تقبل حقيقة أنهم إما سيأكلون الطعام أو يرفضونه، وأظهر لهم أنك تستمتع بوجبتك، وأن أكلهم أو عدمه لن يزعجك.

- لا تؤخر آخر وجبة في اليوم عن السابعة مساءً.

الفصل الرابع: الأطفال المتعبون

نصائح للتعامل مع الأولاد المتعبين:

- من المهم الاستماع بانتباه إلى الولد حينما تشعر بأنه قد يكون مضطربًا، وابحث ما هي الأفكار الدفينة التي تسبب سلوكه المتعب.

- من المهم النظر إلى المشاكل السلوكية والعصبية بشكل منفصل عن بعضها البعض.

- ساعد أبناءك على اكتساب أساسيات التعاونٍ والاعتماد على النفس بشكل صحيح، فقم بالمديح الوصفي الذي ذكرناه سابقًا على كل فعل مطلوب فعله.

- اللجوء إلى الفكاهة، حيث يحدث خطئًا فادحًا وينفجر الولد، فيمكن أن ينزع الضحك فتيل المشكلة ما دام أنه لا ينطوي على السخرية أو الاستهزاء، فالضحك يبعث برسالة غير معلنة، وهي أن الحياة بالأساس مشرقة ومليئة بالمرح.



نصائح للتعامل مع البنين:

- يحتاج البنون وقتًا أطول لاكتساب مهارات معينة، فاجعلي توقعاتك واقعية.

- قد تكون النساء أكثر تسامحًا مع البنين، ولكنهم أيضًا أكثر انزعاجًا من طاقتهم التي يصعب السيطرة عليها، ولذا قد يفهم الرجال البنين بشكل أفضل، فإذا كان الأب غائبًا فعليكِ إيجاد قدوة أخرى من الرجال، مثل: خال الأولاد.

- أرشديهم إلى طرق آمنة للتعبير عن غضبهم وخيبة أملهم، كالقفز أو الركض لمسافة طويلة خارج المنزل.

- من المهم أن يتفق الأبوان أصحاب وجهات النظر المختلفة حول كيفية معاملة البنين، ويجلسا سويًّا للاتفاق على قواعد موحدة للتعامل مع أبنائهم.
- يجب حث الابن على التركيز في المنافسة مع نفسه، وليس مع الآخرين لتحقيق أفضل ما لديه.

- يعلم اللعب العنيف المنضبط البنين كيفية التعامل مع الإصابات، كما يعلمهم عدم إيذاء الآخرين، وإضافة لذلك فهو يهدئ من الغضب والانفعال.



الفصل الخامس: الظروف الصعبة

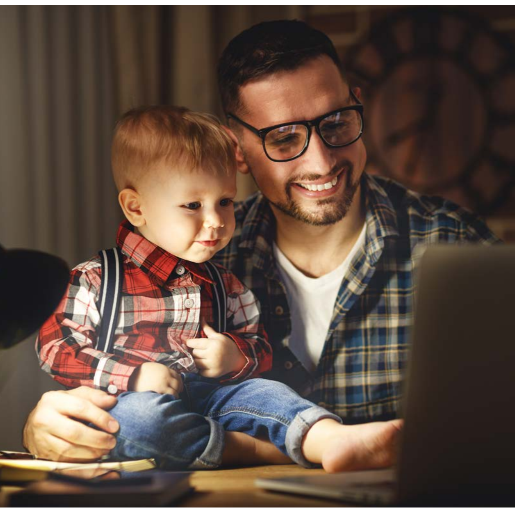
في هـذا الفصـل نناقـش النصائـح فـي حالـة وفـاة أو غيـاب أحـد الأبويـن، وفـي حالـة وجـود مربيـة للأبنـاء، ومـا هـي التوجيهـات الواجـب عملهـا فـي هـذه الحـالات.

نصائح للتعامل في حالة كونك المعيل الوحيد:

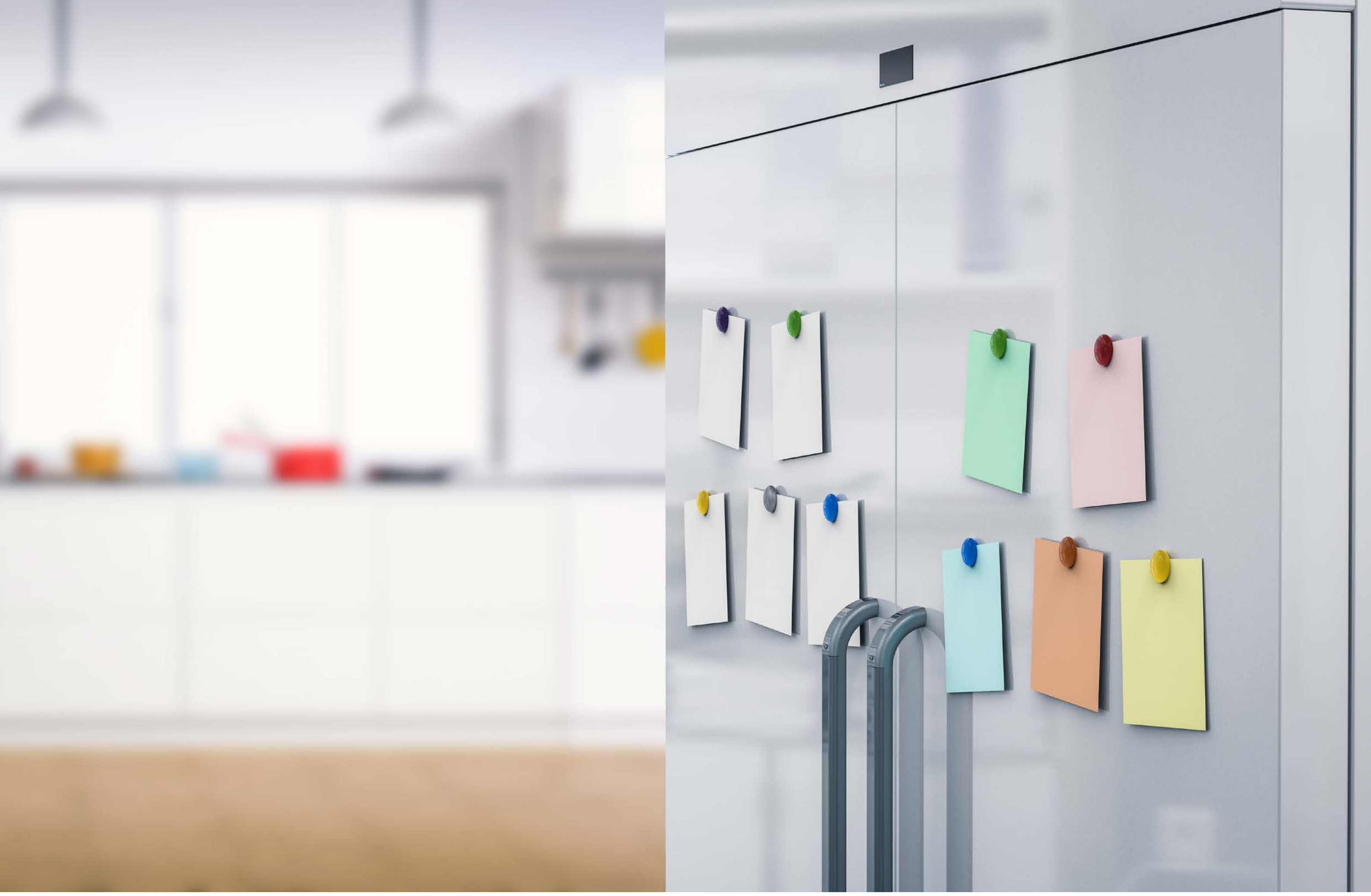


- أنجز ما عليك عمله يومًا بيوم.
- الحـزم لا يعنـي الغضـب، بـل يعنـي أن تحـدد قاعـدة وتلتـزم بهـا.
- رغـم كثـرة هـموم الحياة عليـك، ولكـن لا يمنعـك هـذا من الاسـتماع إلى هموم ابنك لمساعدته على الإحساس بثقته بنفسه ويشعر بالأمان الكافي.
- درب ابنـك علـى مزيـد مـن المـهارات مـن أجـل مواجـهة تحديات الحياة بكفاءة.
- أقدر مشـاعرك أنـك تحمـل الهموم بمفردك، ولـذا أعطِ لنفسـك أوقات راحة بشـكل منتظم، فالإحسـاس بالمرح والترويح عـن النفس مـن الأمـور المهمـة.
- افصـل بيـن مشـاعرك وأنـت تعامـل ابنـك، فـلا تحملـه بمشـاعرك، وبـدلًا مـن ذلـك أوجـد لـك صديقًـا ثقـة تتحـدث إليـه، أو اكتـب مذكراتـك اليوميـة فـي مفكرتـك، أو اطلـب المسـاعدة مـن أحـد المتخصصيـن.

نصائح للتعامل عند غياب أحد الوالدين:



- حـدد توقيتـات منتظمـة يوميـة كي تشـارك في أنشـطة منفـردة مع كل واحـد مـن أبنائك.
- أثنـاء غيابـك عـن أبنائـك، كـرس بضـع دقائـق كل يـوم لإرسـال رسـائل إليهـم للاهتمـام بهـم.
- مـن الجيـد أن يعـرف أبنـاؤك طبيعـة عملـك ليبـدو أقـل غموضًـا بالنسـبة لهـم، فخذهـم لرؤيـة مكتبـك، واتركهـم يلعبـون علـى الكمبيوتـر ويتعرفـون علـى زملائـك.



نصائح للتعامل مع الخادمة أو المربية:

- يجب عليكِ عزيزتي أن توضحي القواعد الخاصة بكِ بكل وضوح، بدلًا من أن تتركي المربية تفعل ما تراه مناسبًا، ثم بعد ذلك تتفاجئين بالأخطاء، ولذا لا تتركي مجالًا لأي التباس.

- ناقشي مع أبنائك التعليمات والقواعد التي اتفقتِ عليها مع المربية ثم قومي بلصقها على باب الثلاجة.

- عند حدوث شيء يستلزم لفت الانتباه، لا تتركيه في نهاية يومك لتخبريها بها، ولكن بدلًا من ذلك قومي بإخبارها على الفور وناقشي معها الأمر.

- المربيات كالأطفال يتألقن ويتحسن أداؤهن إذا لجأتِ إلى مدحهن مدحًا وصفيًا.

الفصل السادس: المشاحنات الأخوية

نصائح للتقليل من المشاحنات الأخوية:

- من المهم لك أن تضع القواعد فيما يخص لعب أبنائك، فينبغي ألا تترك لعبة على الأرض، واللعبة التي ستوجد على الأرض أو على الطاولة تكون مشاركة بين الجميع.

- كل واحد من أبنائك يجب أن يضع لعبه الخاصة في المكان المخصص له، أو في غرفة نومه، ولا يمكن لأحد من إخوته أن يستخدمها إلا بعد استئذانه.

- إذا تم أخذ لعبة دون إذن صاحبها أو تم التعدي على مساحة شخصية، فينبغي أن تكون هناك قاعدة للعقاب، ولكن إذا كانت الحالة غير واضحة، فقم بدعوة أبنائك إلى اجتماع عائلي يشارك فيه الجميع لحل المشكلة.

- يجب أن تتذكر أن جميع أبنائك متساوون بشكل عادل في الحقوق والواجبات.

- احذر أن تحابي أحدًا على حساب الآخر، أو أن تقف في صف أحد ضد الآخر، اسحب نفسك من أية صراعات أو مشاكل بين أبنائك، وحثهم على حل مشاكلهم مع بعضهم البعض، وإذا اضطررت للتدخل لأن أحد الأبناء في خطر، فحاول الابتعاد ثانية بأسرع ما يمكن.



- قم بمدح أبنائك مدحًا وصفيّا كثيرًا يوميّا لعدم شجارهم، وقل لهم مثلًا: يسعدني أن أراكم لا تتشاجرون، بالرغم من أنني أعلم أنكم غاضبون.

- لابد من إيجاد المساحة الشخصية والخصوصية لكل واحد من أبنائك، هذه المساحة تكون مقدسة لوضع ممتلكاته الشخصية.

- من المهم قضاء أوقات محددة مع الأولاد، وتخصيص وقت للاهتمام بالأبناء وإشعارهم أنهم محبوبين.

- اختر مكانًا للمشاحنات بين الأبناء، فحينما يندلع الصراع يذهبون إليه، ليقوموا بحل صراعاتهم مع بعضهم البعض، ويتدخل الآباء والأمهات فقط في حالة احتدام الصراع والوصول لدرجة الأذى؛ فيتدخل أحد الوالدين للفصل بين القوات دون الانحياز إلى طرف عن آخر، والغرض من ذلك المكان هو أن يعلم الأبناء أن هناك نطاقاً وحدوداً لصراعاتهم ومكاناً أيضًا لحلها.

الفصل السابع: الجريمة والعقاب

قواعد العقاب:



- من المهم تقييم الظروف التي تفقدين فيها أعصابك، فهل الصفع أو الصراخ الوسيلة الأنجح لتقويم الأولاد، أم أنك غاضبة بالفعل ووصلت إلى ذروة الانفجار، ونادرًا ما يكون لغضب الوالدين علاقة بأولادهما، ولكنهم للأسف ينالون العقاب لأن تصرفاتهم تكون القشة التي تقصم ظهر البعير.

- من المهم أن تتفقي مع شريكك على العقاب المناسب للتصرفات السيئة، فعادة ما يكون أحد الوالدين متساهلًا والآخر أكثر صرامة، ولذا عندما تسوء الظروف يكتشف الأبناء هذه التناقضات فيستغلونها لإثارة الوالدين ضد بعضهما.

- تقبلي فكرة أن التدريب يحتاج إلى الوقت، فمن غير المنطقي أن تصفعي ابنكِ لأمر يتعلق بالمرحاض، فضعي في حسبانك أن المشاكل قد ترجع لعدم نضوج الطفل بعد.

- تجنبي المواقف المشحونة، فمثلًا قد يتلقى الابن صفعة من والدته في السوبر ماركت، لأن والدته تحاول القيام بأشياء كثيرة بأسرع وقت ممكن، ولذا انتقي الأوقات المناسبة للذهاب إلى السوبر ماركت، فينبغي تهيئة أسباب النجاح.

- عادة ما يكون هناك ابن معين يتسبب في إثارة غضبك، فتساءلي لم يتصرف بهذا السلوك السيئ؟ هل هناك شيء حصل معه في المدرسة أو المنزل.

- من المهم وضع قواعد حول الكلام البذيء فمن غير المسموح به استخدام كلمات بذيئة، وهذا يسري على الجميع بما في ذلك الوالدين.

- استخدمي ألفاظًا معدلة أو شبيهة بالسباب فبدلًا من أن تقولي اللعنة قولي الرأفة.

- هناك وسيلة تربوية فعالة وهي إعادة تمثيل المشهد، فتقومي باستخدامها حينما يقع الطفل في خطأ ما، الزميه بإعادة تمثيل المشهد مرة أخرى وبيان الأخطاء التي وقع فيها، ولذا إذا قام بالتفوه بكلمات قبيحة الزميه بتطبيق تلك القاعدة.



- من المهم الترسيخ عند الأبناء فكرة تقبل حدوث الأخطاء، والدليل هو الزهرية التي كسرت، ولذا الاعتراف بذلك الخطأ أمر مهم.

- قومي بتسوية الأمر، وهذا يعني التقاط الأجزاء المكسورة على الأرض.

- ينبغي على الابن المذنب تحمل جزءًا من العواقب، فمثلًا إذا كان التقاط الأجزاء المكسورة من الزهرية قد عطلتك عن شغل المنزل، فينبغي عليه أن يقوم بذلك بدلًا منكِ أو على الأقل مساعدتك.

- تجاوزوا فكرة الخطأ وابتهجوا، وعلى الوالدين اعتباره من الماضي، ولا ينبغي ذكره مرة أخرى كنوع من العتاب أو التذمر.

- حينما يفعل ابنكِ خطئًا من المهم لكِ ألا تقفين أعلى من رأسه، بل قفي في مستوى رأسه، ثم قومي بمناقشته في الأمر.

- إذا رأيتِ ابنك يمضي فلا تتبعيه، فهذا يعني أن ابنك هو الذي يقود الموقف، فإذا نظر ابنك بعيدًا فتوقفي عن الحديث ولا تتبعيه، قومي بعكس الدور وسترين أنه هو من ينظر إليكِ ليرى لماذا لم تتبعيه.

الفصل الثامن: الأعمال المنزلية الروتينية

لتدريب الأبناء على الأعمال المنزلية قم بما يلي:

* ابدأ في سن مبكرة:



فمن المهم تشجيع الأولاد على القيام ببعض المهام في المنزل مع بلوغهم سن الثالثة أو الرابعة، وهذا سيساعدك في أن تدريبهم لن يستغرق وقتًا طويلًا.

* اجعلي توقعاتك منطقية:

لا ينبغي وضع أهداف كمالية ونلزم بها أبناءنا.

* القيام بالعمل سويّا:

ساعدي ابنكِ على تطبيق القواعد والقيام بالأعمال المنزلية، وهذا يشجع روح التعاون بين أفراد البيت، وأن تنظيم البيت ونظامه والحفاظ عليه هو مسئولية الجميع ليس الوالدين فقط.

نصائح لكي يعتمد الطفل على نفسه:

- اتركي لأولادك مشاعرهم الخاصة، وتذكري بأنه ليس من مهمتنا إصلاح حياتهم، فكل إنسان لابد وأن يمر بمراحل صعبة في حياته.

- تذكري أن هناك دائمًا درسًا يتعلمونه من كل موقف من المواقف، سواء كان الدرس الذي كنت تأملين أن يتعلموه أم درس مختلف.

- لا تجيبي أبناءك حين ينادون عليك من غرفة بعيدة، ولا تصيحي تعالوا وتحدثوا معي هنا، فلا تردي عليهم بعد أن تكوني قد أخبرتهم سابقًا بقاعدتك الجديدة حول هذا الموضوع، بعدم المناداة من مكان بعيد.

الفصل التاسع: حسن السلوك الاجتماعي

يتضمن حسن السلوك الاجتماعي حث الأبناء على عدم الكذب، ولمنع أبنائك من الكذب:

- لابد أن يفهم ابنك أن الكذب كله سواء، فلا يوجد كذبة سوداء أو كذبة بيضاء.
- من المهم مدح الابن الذي يعترف بالخطأ على شجاعته، ومن المهم أن نبين أن الصدق يعود بالفائدة على من يلتزم به.

ومن حسن السلوك الاجتماعي أيضًا هو تدريب الأبناء على التعامل مع الكبار، ومن قواعد ذلك:

- تعليمهم المصافحة بالأيدي معهم.
- تعليمهم النظر في عيونهم قبل التسليم احترامًا لهم.
- حثهم على إطلاق اللقب احترامًا للكبير، كأن يقول لخاله: خالو محمد.



نصائح للتدريب على حسن السلوك الاجتماعي:

- تقبل فكرة أن المهارات أو السلوك الحسن لا يأتي بشكل طبيعي أو فطري، ولكن يجب على الأبناء تعلمه واكتسابه.
- لابد من التحلي بالصبر والحكم أثناء التدريب على السلوك الحسن.
- من المهم تقسيم السلوم وتجزئته إلى أجزاء صغيرة، حتى يسهل التحكم فيه.
- من المهم جدّا أن تفرق بين الدعابة والسخرية، فاحرص ألا تنقلب دعابتك لأبنائك لنوع من السخرية يؤذي مشاعرهم.



الفصل العاشر: المدرسة والواجبات المنزلية

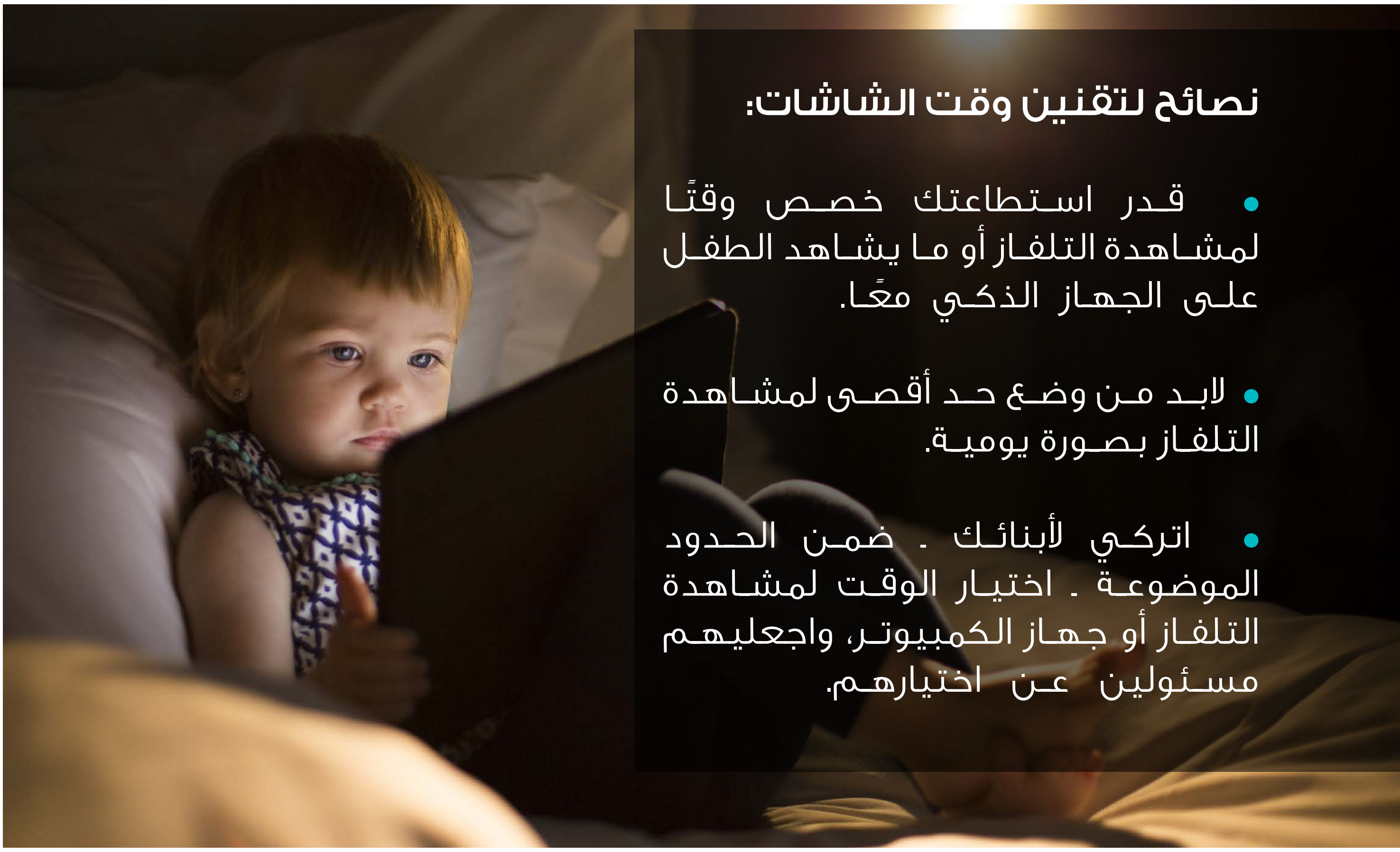
تعتبر الأم العنصر الأهم في متابعة الأولاد في الواجبات المنزلية، كونها متواجدة في البيت أكثر من الزوج، ولذا فإننا نوجه لكِ عزيزتي بعض النصائح لأداء دراسي متميز لابنك:



- من المهم الاستماع لمخاوف الابن دون محاولة طمأنته، ودون محاولة تصليح الوضع، فلابد من تفهم مخاوفه أولًا.
- ابدئي في اتباع روتين الاستيقاظ مبكرًا قبل أسبوع من بدء الفصل الدراسي، حتى لا يكون أول يوم مليئًا بالاستعجال والتوتر.
- ينبغي تعليم الابن المهارات العلمية التي يحتاجون إليها، دون التقليل من ثقته بنفسه من خلال إنجاز الأشياء لهم.
- من المهم تدريب الابن على وضع جدول بما يأخذه إلى المدرسة.
- من المهم أن يكون هناك تواصل بينك وبين المعلمين وسؤالهم عن ابنك وأساليب تعليمهم، وعن أبرز مشاكله الدراسية.
- من المهم أن يشارك ابنك في المناقشات التي تتم حول مستواه الدراسي، وما ينبغي أن يتغير فيه، فقط أن يتم ذلك بصورة واقعية لا أن نفرض عليه صورة مثالية.
- شجعي ابنك على القراءة، فخصصي نصف ساعة في اليوم، قوما بالقراءة معًا، من خلال تبادلِ قراءة الجمل، ثم مناقشة تلك الجمل بعد ذلك.
- شجعي ابنكِ على اقتراح كتاب لتشاركيه في قراءته.
- أثناء الاستعداد للامتحانات، من المهم عدم تركه يكون في حالة من القلق والتوتر، ومن المهم عدم تعويده على الكافيين التي قد تهدم نظام النوم والتركيز لديه، وتدريبه كذلك على التنفس العميق وتمديد جسمه للاسترخاء للتخلص من حالة التوتر التي قد تساوره.

الفصل الحادي عشر: المكافآت والإغراءات

يجب أن يكون واضح في أذهاننا القواعد التي سيتم إرساؤها فيما يخص المكافآت وغيرها، وهي مقسمة كما يلي:



نصائح لتقنين وقت الشاشات:

- قدر استطاعتك خصص وقتًا لمشاهدة التلفاز أو ما يشاهد الطفل على الجهاز الذكي معًا.
- لابد من وضع حد أقصى لمشاهدة التلفاز بصورة يومية.
- اتركي لأبنائك . ضمن الحدود الموضوعة . اختيار الوقت لمشاهدة التلفاز أو جهاز الكمبيوتر، واجعليهم مسئولين عن اختيارهم.

نصائح لقضاء عطلات أفضل:

- العطلات فرصة جيدة للوالدين لإعطاء الأبناء اهتمامًا شخصيًا، فمن المهم الاستفادة من ذلك للتقرب من الأبناء.
- لا يجب أن يمتلئ اليوم بكثير من الأنشطة.
- من المهم أن يحدث اجتماع عائلي يتم فيه مناقشة التفاصيل الخاصة بالقواعد الأساسية للرحلة.
- من المهم الاتفاق على لائحة المناوبة للجلوس في المقعد الأمامي، فهذا يعتبر مصدرًا شائعًا للنزاع بين الأبناء.
- إذا تشاجر الأبناء في السيارة، قومي بالتوقف إلى جانب الطريق لحين الانتهاء من شجارهم.

الخاتمة

من المهم أن نقبل بفكرة أن الأبناء لا يمكن أن يكونوا سعداء دائمًا، وأن على الوالدين عدم محاولة تسوية جميع مشاكل الابن العاطفية، فالغضب وخيبة الأمل والإساءة جزء من الحياة، وما على الوالدين فعله هو محاولة التخفيف من حدة هذه الآلام، ومساعدة الابن على النهوض من جديد.

وكذلك من الأمور التي يجب التسليم بها في تربية الأبناء هو عدم تحميلهم آمالنا الخاصة، والأفضل أن نساعدهم على أن يصبحوا أكثر اعتمادًا على أنفسهم، هذا كله يساعدنا أن نكون أبًا وأمًا أفضل، وننشئ جيلًا لديه صفات فريدة وشخصيات مستقلة معتمدة على نفسها.

